Jiu-Jitsu

LEHRMEISTER-BÜCHEREI
MARK 0,70

VON HEINZ MÄGERLEIN

Jiu-Jitsu

der waffenlose Nahkampf

Von

Heinz Mägerlein

Mit 62 Abbildungen

Verlag Hachmeister & Thal
Leipzig

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Vorwort	3
Name und Begriff	6
Geschichte des Jiu-Jitsu	7
Eignung	9
Kleidung	10
Übungsanleitung	11
Fallübungen	14
Befreiung aus der Fesselung des Handgelenkes	20
Befreiung aus Halsumklammerung	26
Befreiung aus Umklemmerungen	36
Verteidigung in der Bodenlage	56
Verteidigung gegen Würgen in der Bodenlage	60
Verteidigung gegen Stockschläge	64
Verteidigung gegen Messerstiche	66
Verteidigung gegen Tritte	72
Transportgriffe	74
Handkantenschläge	78
Druckempfindliche Körperstellen	78

VIII 404

Vorwort

Das Leben ist ein Reich des immerwährenden Kampfes, nie das eines ewigen Friedens. Bestehen bleibt in diesem Kampfe nur das Gesunde und Starke. Das ist ein erstes, dem Leben zutiefst innewohnendes Gesetz.

Uns für diesen Lebenskampf körperlich und geistig vorzubereiten und uns die Mittel an die Hand zu geben, ihn zu bestehen, ist die eine der beiden großen Aufgaben der Leibesübungen, — die andere ist Freude zu spenden.

Natürlich sind nicht alle Gebiete der Leibesübungen in gleicher Weise dazu geeignet. Die Ansichten darüber laufen weit auseinander. Tatsächlich ist es ja auch nicht so, daß man einem Gebiet dergestalt den Vorzug vor anderen geben müßte, daß damit der Wert der anderen überhaupt in Frage gestellt wäre. Dazu ist ja das Ziel der Leibesübungen viel zu umfassend.

Wenn wir ein Urteil fällen wollen, so kommt es immer darauf an, welches von den verschiedenen Teilzielen, zu denen die Leibesübungen hinführen können, in dem besonderen Falle das nächstliegende und zunächst wichtigste ist.

Da aber steht in der Gegenwart eines fest: Wir wollen unsere Jugend, die bisher nur allzu sehr verweichlicht war, wieder zu gesunden und harten Menschen erziehen.

Betrachten wir nun die Leibesübungen, um aus ihrer bunten Vielheit die für dieses Erziehungsziel brauchbaren herauszusondern, so werden wir den Zweigen den Vorzug geben, in denen der Kampf zwischen Mann und Mann die Hauptrolle spielt. Das heißt wohlgemerkt nicht, daß die anderen Gebiete nun wertlos geworden seien! Nur: wir wollen ganz

bewußt den Kampfsport in den Vordergrund rücken, da er am ehesten zu unserem Ziele beitragen kann, das da lautet: ein gesundes und wehrhaftes Volk.

Es gibt in der Gegenwart kaum einen anderen Zweig der Leibesübungen, über den in weiten Kreisen eine derartige Unkenntnis besteht, wie eben Jiu-Jitsu.

Trotz dieser Unkenntnis — oder vielleicht gerade deshalb — ist dieser Sport in den Streit der Meinungen hineingezogen worden. Kein anderes Gebiet der Leibesübungen erfährt eine so wechselnde Beurteilung.

Die einen — das sind immer die besten Kenner dieses Sportes — halten Jiu-Jitsu, den waffenlosen Nahkampf, für eine hervorragende Leibesübung, die in ihrem Wert viele andere übertrifft, die anderen verdammen den, wie sie meinen, rohen Sport in Grund und Boden und wollen von seiner weiteren Ausbreitung nichts wissen. Die abfälligen Urteile, die von Zeit zu Zeit geäußert werden, können natürlich an einer stetig wachsenden Anteilnahme an diesem Sport nichts ändern. In einer so lebendigen Sphäre, wie sie die Turn- und Sportbewegung darstellt, setzt sich am Ende ja doch das Wertvolle durch und das minder Gute scheidet von allein aus.

Es ist unschwer nachzuweisen, daß fast immer mangelnde Kenntnis der alleinige Grund zu einer abfälligen Beurteilung des Jiu-Jitsu ist.

Immer wieder begegnet man der Ansicht, daß Jiu-Jitsu zu gefährlich sei, um sportsmäßig ausgeübt zu werden. Das ist grundfalsch. Man muß nur streng unterscheiden zwischen Jiu-Jitsu als Sport und Jiu-Jitsu als Mittel zur Selbstverteidigung. Während das letztere — für den Ernstfall bestimmt — eine Reihe körperschädigender Griffe und Schläge enthält, sind diese im sportlichen Jiu-Jitsu ausgeschaltet.

Freilich ist damit nicht jede Gefahr beseitigt. Blaue Flekken, Verstauchungen, überhaupt kleinere Verletzungen, kann

man leicht dabei davontragen. Das ist ja aber beim Boxen und Ringen, beim Fuß- und Handball, beim Geräteturnen, beim Rugby usw. ebenso leicht möglich. Dafür haben wir es eben mit einem Kampfsport zu tun. Die ziemlich geringen Gefahrenmöglichkeiten können für uns niemals ein Grund zur Ablehnung sein. Wir sehen ja im Turnen und Sport vornehmlich auch ein Mittel, der Verweichlichung der Jugend zu begegnen. Wir wollen ja gerade eine Jugend erziehen, die nicht jeder Gefahr aus dem Wege geht und Mut und Entschlossenheit, Geistesgegenwart und Selbstbeherrschung zu erwerben trachtet. Dazu aber steht im Jiu-Jitsu ein hervorragendes Mittel zur Verfügung.

Daß der waffenlose Nahkampf, wie jeder Kampfsport, Mut und Entschlossenheit verlangt und fördert, braucht wohl nicht besonders ausgeführt zu werden.

Schwerere Verletzungen sind nur dann möglich, wenn ein Kämpfer im Eifer die Regeln nicht beachtet. In dieser Gefahr aber liegt gerade auch einer der größten Werte dieses Sportes. Er erfordert von jedem, der sich ihm widmet, außerordentliche Selbstbeherrschung. Die Gesundheit seines Gegners muß dem Kämpfer in jedem Augenblick höher stehen, als ein Sieg durch unsportliches Handeln. Diese Beherrschung zu üben aber kann einem jeden nur dienlich sein.

Die Rohheit hat im Jiu-Jitsu keine Stätte. Wer das behauptet, stellt sich damit das Zeugnis aus, daß er urteilt, ohne Jiu-Jitsu aus eigener Erfahrung zu kennen. Jiu-Jitsu ist in Wirklichkeit eine Kunst, und ein Sieg darin ist vornehmlich ein Sieg des Geistes, der blitzschnellen Überlegung und Erfassung der Lage. Es ist das Feine an diesem Kampfsport, daß noch weniger als beim Boxen und Ringen die rohe Kraft entscheidet, sondern Gewandtheit und Geistesgegenwart.

Als Leibesübung betrachtet besteht der hohe Wert vor allem in der allseitigen Ausbildung des ganzen Körpers. Es gibt bei diesem Sport keine einseitige Beanspruchung ein-

zelner Körperteile und keine Bevorzugung von rechts oder links, wie dies bei so vielen anderen Zweigen der Fall ist. Bei jedem Kampf wird der ganze Körper in Anspruch genommen.

Der entscheidende Vorzug gegenüber vielen anderen Gebieten der Leibesübungen besteht in der einheitlichen Schulung von Körper und Geist, die im Jiu-Jitsu gewährleistet ist. Nicht Kraft und Gewandtheit allein wird ein Jiu-Jitsu-Kämpfer bei eifrigem und sachgemäßem Üben erwerben, sondern in gleichem Maße Geistesgegenwart und Selbstzucht. Das aber sind Eigenschaften, die wir alle im Lebenskampf brauchen — um so mehr, je schwerer die Zeit ist.

Name und Begriff

Jiu-Jitsu bedeutet in wörtlicher Übersetzung etwa: milde, sanfte Kunst. Diese Bezeichnung kennzeichnet diesen japanischen Kampfsport trefflich: Jiu-Jitsu ist nichts anderes als die Kunst, den Gegner durch Anwendung von kleinen Kniffen unter Ausschaltung aller rohen Kraft zu besiegen.

Eine andere, auch sehr bezeichnende Erklärung des Wortes Jiu-Jitsu ist: nachgeben um zu siegen.

Die Übernahme dieses Sportes von Japan, der Name, die zahlreichen, auf alle Länder verteilten japanischen Lehrer haben den Eindruck erweckt, als wenn es sich hier um einen nur in Japan entstandenen Sport handeln würde.

Das ist keineswegs der Fall. Seit vielen Jahrhunderten haben fast alle Völker ähnliche Systeme ausgebildet, die alle die Besiegung eines Gegners durch Gewandtheit des Körpers und Anwendung von einzelnen „Tricks" gemeinsam haben. Gerade in Deutschland ist diese Kunst im Mittelalter zu einer erstaunenswerten Höhe gebracht worden, wie uns die Werke von Albrecht Dürer und von Fabian von Auerswald mit Zeichnungen von Lukas Cranach bezeugen.

Später ist dieser Sport dann in Vergessenheit geraten und erst auf dem Wege über Japan wieder zu uns gekommen, allerdings in wesentlich anderer Form.

Jiu-Jitsu ist eine Kunst der Selbstverteidigung, die sich vornehmlich der Hebelgesetze bedient und sich die empfindlichen Körperstellen zunutze macht.

Daraus ergibt sich ohne weiteres, daß eine gewisse Vertrautheit des Jiu-Jitsu-Kämpfers mit dem menschlichen Körper und mit der Lage der Organe unerläßlich ist.

Geschichte des Jiu-Jitsu

Bei einer Betrachtung der Entwicklung des Jiu-Jitsu soll von dem Vorkommen verwandter Systeme, wie sie bei fast allen Völkern zu finden sind, abgesehen werden. Das Verdienst, die Selbstverteidigung zu einer Kunst ausgestaltet zu haben, gebührt zweifellos den Japanern. Diese haben aus einer Reihe aus der Praxis erwachsener Griffe, Schwünge und Schläge ein vollständiges System gemacht, an dessen Vervollkommnung anerkannte Wissenschaftler gearbeitet haben. Besonders haben japanische Ärzte ihre anatomischen Kenntnisse fruchtbringend für dieses Gebiet eingesetzt.

Jiu-Jitsu ist ein sehr alter Sport, über dessen Anfänge wir keine genauen Unterlagen haben. Als Mutterland wird meistens China angenommen, worauf ja auch das chinesische Wort „Jiu" hinweist. Beweise dafür fehlen jedoch.

Bekannt ist uns aus japanischen Überlieferungen, daß das Jiu-Jitsu in Japan Vorrecht der „Samurai", einer Kriegerkaste war. Die „Samurai", allenfalls mit den deutschen Ritterorden vergleichbar, unterschieden sich vom Volke vor allem dadurch, daß sie im Kriege zwei Schwerter tragen durften. Sie entwickelten das Jiu-Jitsu zu einer hohen und einzigartigen Kunst, die sie als strenges Geheimnis wahrten. Dadurch war eine Ausbreitung unmöglich; die breite Masse

des Volkes erfuhr so gut wie nichts davon, ja sie fürchtete diese so geheim gehaltene Kunst, die den Samurai ihre Überlegenheit sicherte. Wir wissen, daß die Samurai das Jiu-Jitsu auch im Kriege anwendeten. Konnten die Gegner mit den Waffen keine Entscheidung herbeiführen, so führten sie den Kampf ohne diese fort, bis es einem gelang, den anderen kampfunfähig zu machen.

Mit dem Niedergang des Ritterordens in Japan, der sich ähnlich wie bei uns vollzog, verlor die Kunst der Selbstverteidigung ihre Bedeutung. Es kam schließlich eine Zeit, da auch in Japan nur einige wenige Kenntnis vom Jiu-Jitsu hatten. Dort ist also die gleiche Erscheinung zu beobachten, wie in Deutschland. Die deutsche Ringkunst des Mittelalters war ja auch in Vergessenheit geraten.

Das Verdienst, das Jiu-Jitsu wieder lebendig gemacht und weiten Kreisen zugeführt zu haben, gebührt vor allem Prof. Djigoro Kano aus Tokio. Der Beginn seiner Tätigkeit fällt in die achtziger Jahre des vorigen Jahrhunderts. Er verstand es, die verschiedenen Systeme, die zuvor in Japan bestanden hatten, zu einem zu vereinigen und gab diesem den Namen Jiudo. Jiu-Jitsu und Jiudo bedeuten natürlich im Grund das gleiche.

Prof. Kano machte erst aus der Selbstverteidigungskunst einen Sport, indem er die körperschädigenden Griffe und Schläge ausschied. Diese werden seitdem in den Kursen nur gezeigt, damit man für den Ernstfall gerüstet ist, zum eigentlichen Jiu-Jitsu, so wie wir es heute verstehen, gehören sie nicht.

In Japan nahm dieser Sport nach der Reform einen ungeheuren Aufschwung. Bereits um die Jahrhundertwende war das Jiu-Jitsu in allen japanischen Schulen eingeführt und heute gibt es kaum einen Japaner, der dieser Kunst unkundig ist.

In Europa wuchs das Interesse für den fremden Sport, von dem man vorher nicht viel gehört hatte, nach dem russisch-japanischen Krieg, in dem die überragenden Leistungen der Japaner die ganze Welt in Erstaunen versetzten. Überall in Europa traten Jiu-Jitsu-Kämpfer auf und erregten großes Aufsehen durch ihre Siege über anerkannt gute Boxer und Ringer.

Die Einführung des Jiu-Jitsu in Deutschland ist in erster Linie Erich Rahn zu danken. Er gründete 1906 die erste deutsche Jiu-Jitsu-Schule. Nach und nach konnte sich der neue Sport durchsetzen und Rahn wurde die Ausbildung der Polizeibeamten, später auch des Militärs übertragen. Der Krieg hinderte dann eine weitere Ausbreitung. Unmittelbar nach Kriegsende aber gründeten sich allerorten Vereine, die das Jiu-Jitsu pflegten. Außerdem wurde ein Reichsverband für Jiu-Jitsu ins Leben gerufen.

Eignung

Grundsätzlich sind beide Geschlechter zum Jiu-Jitsu geeignet. Natürlich wird sich die Frau mit diesem Sport nur befassen, um sich im Ernstfalle selbst verteidigen zu können. Jiu-Jitsu als Kampfsport, d. h. in Form eines sportlichen Wettkampfes ist für die Frau vollständig ungeeignet. Ebenso selbstverständlich ist es, daß der Körper der Frau nicht alle Übungen zuläßt. Eine sorgfältige Auswahl aus dem Gesamtgebiet der Jiu-Jitsu-Übungen ist unerläßlich.

Spielt das Geschlecht bei der Frage der Eignung im Grunde keine Rolle, so aber das Alter. Nach oben hin ist auch da keine enge Grenze zu ziehen. Solange ein Mann noch körperliche und geistige Elastizität besitzt, kann er das Jiu-Jitsu aufnehmen. Dagegen sollen Kinder grundsätzlich nicht in das Jiu-Jitsu eingeweiht werden. Sie können ja nicht beurteilen, was für schwere körperliche Schäden die zu starke Anwendung eines Griffes hervorrufen kann; ihnen fehlt die Ruhe und der Gleichmut, ohne die ein Jiu-Jitsu-Kämpfer undenkbar ist.

Das günstigste Alter zum Erlernen des Jiu-Jitsu beträgt m. E. 17—20 Jahre.

Schärfer noch als bei anderen Sportarten muß beim Jiu-Jitsu darauf geachtet werden, daß sich ihm nur wirklich gesunde Menschen widmen. Diese körperliche Voraussetzung allein genügt noch nicht. Es müssen auch gewisse geistige und moralische Bedingungen erfüllt werden. Ein geistig langsamer, unbeweglicher Mensch wird es in diesem Sport kaum zu guten Leistungen bringen können. Die stetig wechselnde Kampflage verlangt nun einmal eine rege geistige Mitarbeit, eine schnelle Erkenntnis und Entschlußkraft. Wichtiger noch sind moralische Eigenschaften. Der Jiu-Jitsu-Kämpfer muß sich jederzeit bewußt sein, daß er einen Sport ausübt, wenn er sich auch gleichzeitig für den Ernstfall vorbereitet. Der Sport verlangt von ihm Rücksicht auf den Körper seines Gegners. Für leicht reizbare und moralisch minderwertige Menschen ist Jiu-Jitsu geradezu Gift. Man wähle sich nur einen Kameraden zum Partner, von dem man weiß, daß er das Maß von Selbstzucht, das nun einmal erforderlich ist, besitzt. Hier öffnet sich dem Lehrer eine wichtige Aufgabe. Auf keinen Fall darf er zulassen, daß einen Schüler die Leidenschaft zu einem rohen Handeln fortreißt. Besonnenheit ist oberstes Gesetz — und führt auch am ehesten zum Ziel.

Kleidung

Beim Jiu-Jitsu ist eine besondere Kleidung vorgeschrieben.

Sie besteht aus einer langen Kampfjacke aus starkem Drell und kurzer Trikot- oder Satinhose. Die Jacke ist knopflos und wird mit einem Stoffgürtel ohne Schnalle zusammengehalten. Man übt meist barfuß, jedoch sind leichte Schuhe gestattet. Dazu kommt noch eine Leibbandage, die beim sportlichen Kampf vorgeschrieben ist.

Diese besondere Kleidung wird von Laien oft als lächerliche Nachahmung an die japanischen Vorbilder bezeichnet. In Wirklichkeit ist diese Art der Bekleidung außerordentlich zweckmäßig. Die Kampfjacke entspricht natürlich der gewöhnlichen Straßenjacke. Die Griffe, die hier z. B. am Kragen angesetzt werden, lassen sich im Ernstfalle in genau gleicher Weise durchführen.

Übungsanleitung

Eine allgemein gültige Anleitung für das Üben zu geben, ist unmöglich. Das gilt für jeden Sport, nicht nur für das Jiu-Jitsu.

Die Art des Übens, d. h. die Auswahl und Anzahl der Vorübungen, die jeweilige Übungsdauer, die Schnelligkeit des Fortschreitens und der Aufbau einer jeden Übungsstunde richtet sich in erster Linie nach dem Alter und der körperlichen Verfassung der Schüler. Es bedarf keiner besonderen Erwähnung, daß ein Kursus für 40 jährige anders aufgebaut sein muß, als ein solcher für 18 jährige.

Dennoch lassen sich einige Regeln aufstellen, die für jeden Gültigkeit haben, der sich mit Jiu-Jitsu befassen will.

Der Anfänger, in erhöhtem Maße natürlich der bisher sportlich ungeübte, stürze sich nicht mit blindem Eifer auf seinen neuen Sport. Besonders im Anfang muß es verstanden werden, Maß zu halten, sonst bleibt von der anfänglichen Freude am Jiu-Jitsu bald nichts mehr übrig.

Was für jeden Sport gilt, ist natürlich auch hier von größter Bedeutung: ohne einen methodischen Aufbau ist ein wirklicher Erfolg kaum zu erreichen.

Der Jiu-Jitsu-Sport verlangt ein gewisses Maß körperlicher Vorbereitung. Es geht nicht an, daß jemand mit gänzlich ungeübtem Körper sofort mit dem Erlernen der verschiedenen Griffe beginnt. Schwere körperliche Schädigungen

könnten die Folge sein, da der Körper bei den meisten Übungen sehr stark beansprucht wird.

Um dieser Gefahr vorzubeugen, beginnt ein jeder Kursus und da wieder jede Übungsstunde mit gymnastischen Übungen. Diese sollen den Körper erst einmal lockern, geschmeidig machen und kräftigen. Sie dürfen auf keinen Fall übergangen werden, denn eine mangelhafte Durchbildung des Körpers rächt sich bei der zunehmenden Schwierigkeit der Übungen immer und stellt den ganzen Erfolg der Ausbildung in Frage.

Selbstverständlich ist es immer von Vorteil, wenn der Jiu-Jitsu-Schüler noch eine andere Leibesübung betreibt. Das Ziel aller Vorübungen ist ja immer, den Körper so vorzubereiten, daß er den Anstrengungen dieses Sportes gewachsen ist. Dazu können fast alle Leibesübungen verhelfen und ich verzichte daher, hier einzelne Zweige besonders zu empfehlen. Die Hauptsache ist, daß überhaupt noch ein Ergänzungssport ausgeübt wird, denn zwei Stunden wöchentlich reichen nicht aus, um den Körper leistungsfähig zu erhalten, vorausgesetzt, daß die Berufsarbeit nicht zufällig dazu beiträgt.

Zu einer sinnvollen Vorbereitung gehört vor allem auch eine gründliche Körperpflege, eine vernünftige Ernährung und eine gesundheitsfördernde Lebensführung.

Jeder Schüler mache es sich zum Grundsatz, alle Übungen so gründlich wie nur irgend möglich auszuführen und jeden einzelnen Griff solange zu üben, bis er wirklich sicher ist. Ein sprungweises Üben, heute den und morgen jenen Griff, führt ganz bestimmt nicht zum Erfolg.

20 Griffe, die man mangelhaft beherrscht, sind viel weniger wert, als 5 Griffe, die man mit Sicherheit anwenden kann! Immer daran denken: langsam und genau üben! Ein zu rasches Vorwärtsschreiten rächt sich später immer; bei sonst einigermaßen gleichwertigen Gegnern entscheidet ja am Ende doch die reinere Technik, die ohne unablässiges und überlegtes Üben eben nicht zu erreichen ist.

Das große Können der Japaner im Jiu-Jitsu beruht nicht, wie man so oft hört, auf einer ganz besonderen Eignung für diesen Sport, sondern in der Gründlichkeit ihrer Ausbildung. Ein einziger Griff wird von ihnen oft wochenlang geübt — eben solange, bis er sicher gekonnt wird.

Vor allem übe man auch alle Griffe von Anfang an links und rechts.

Man suche sich nach Möglichkeit einen Partner, der etwa gleich groß und gleich stark ist. Das erleichtert das Erlernen der Griffe und Schwünge beträchtlich. Beides, Gewicht und Größe, spielen natürlich auch im Jiu-Jitsu eine Rolle. Wenn man auch des öfteren von Siegen der Jiu-Jitsu-Kämpfer über weit größere und stärkere Athleten hört, so muß man doch dabei berücksichtigen, daß jene eben des Jiu-Jitsu unkundig waren. Besteht die gleiche Fertigkeit, so ist natürlich ein Schwererer und Größerer immer im Vorteil.

Beim Üben der Griffe ist es erforderlich, den Sieger vorher zu bestimmen. Sonst muß erhöhte Kraft aufgewandt werden, worunter naturgemäß die Genauigkeit der Ausführung leidet. Allerdings muß trotzdem ein gewisser Widerstand geleistet werden, um nicht ganz falsche Voraussetzungen zu schaffen.

Mit zunehmender Schwierigkeit der Übungen steigern sich die Anforderungen. Am wenigsten verlangt die erhöhte Schwierigkeit größere Kraft, mehr schon größere Gewandtheit und eine gewisse Härte im Schmerzertragen, am meisten aber größere geistige Beweglichkeit und schnellere Reaktionsfähigkeit.

Neben der Sicherheit der Griffe ist immer die Schnelligkeit der Ausführung entscheidend für den Ausgang. Das fordert vom Schüler, daß er bei jedem Unterricht sein ganzes Augenmerk allein auf die Sache richtet. Es muß immer wieder gesagt werden: Jiu-Jitsu ist nun einmal ebenso sehr eine Schule des Geistes wie des Körpers.

Fallübungen

Die Fallübungen nehmen innerhalb eines Jiu-Jitsu-Kursus einen breiten Raum ein. Das hat natürlich seinen guten Grund. Ohne eine ausgefeilte Technik des Fallens wird niemand ein guter Jiu-Jitsu-Kämpfer werden. Darauf muß immer wieder hingewiesen werden, denn erfahrungsgemäß wendet der Anfänger zu diesen Übungen nicht die nötige Sorgfalt auf. Schon für das Üben selbst ist ein leichtes gefahrloses Fallen von größter Wichtigkeit, da ja die meisten Jiu-Jitsu-Schwünge so durchgeführt werden, daß man dabei mit dem Boden in Berührung kommt. Ein Übergehen der Fallübungen, oder auch schon ein nur mangelhaftes Erlernen derselben macht sich im weiteren Verlaufe eines Kursus unbedingt hinderlich bemerkbar und kann sehr leicht zu schweren Verletzungen führen.

Man muß ja im Ernstfalle immer damit rechnen, daß man so angegriffen wird, daß man dabei zu Boden fällt. Verletzt man sich nun dabei, so nützt auch das beste Jiu-Jitsu-Können nichts.

Die Fallübungen, wie sie als Vorschule des Jiu-Jitsu geübt werden, sind aus der Beobachtung von fallenden Kindern und Tieren entstanden. Der ungeübte erwachsene Mensch streckt im Augenblick des Fallens stets die Hände zum Schutze vor. Da diese die ganze Wucht des fallenden Körpers auffangen müssen, geht es naturgemäß ohne Verstauchungen oder gar Brüche nicht ab.

Der erste Grundsatz, den man sich beim Üben immer wieder vergegenwärtigen muß, ist: man darf sich nicht irgendwie stützen. Der Fall ist immer auf eine möglichst große Körperfläche zu verteilen. Damit wird der Gefahr einer Verletzung am besten vorgebeugt. Jeder Fall muß in eine rollende Bewegung übergehen.

Alle Fallübungen müssen unbedingt nach links und rechts geübt werden. Es ist hier, wie auch bei allen weiteren Jiu-Jitsu-Übungen, von Vorteil erst jede Bewegung einzeln und — soweit es sich durchführen läßt — langsam zu üben, ehe man an die gesamte Bewegung herangeht. Bei allen Fallübungen muß darauf geachtet werden, daß im Augenblick des Fallens der Atem angehalten wird, und die Muskeln angespannt werden.

Man übt zunächst auf einer Matte oder auf weichem Boden (Wiese); später aber auch auf Holz- und Steinboden.

Ist man über die ersten Versuche hinaus, so empfiehlt es sich, dem Übenden tatsächlich einen Stoß zu versetzen, wodurch er das Gleichgewicht verliert. Man kann ihm dabei auch den Fuß wegschlagen.

Fallübung vorwärts

Man nimmt dabei an, daß man sich im Gehen befindet (Anwendbar z. B. bei einem Stoß von hinten).

Abbildung 1

Der linke Fuß wird vorgestellt, der linke Arm so abgewinkelt, daß er parallel zum Erdboden gerichtet ist. Die linke Hand befindet sich also vor, bzw. später unter dem Gesicht, die rechte Hand wird zum leichten Stützen bereit gehalten. Der Rücken wird nun stark gekrümmt und das linke Knie so weit gebeugt, bis der linke Unterarm und die rechte Hand den Boden erreichen. Diese Bewegung wird durch ein rückwärtiges Hochschwingen des rechten Fußes unterstützt.

Abbildung 2

Der Körper rollt nun über linken Unterarm, linke Schulter, Rücken und Gesäß ab. Während dieser Bewegung wird der rechte Fuß angezogen. Dadurch wird der Schwung bis zum sofortigen Aufstehen fortgesetzt.

Dieses halb seitliche Abrollen ist viel vorteilhafter als der gewöhnliche Purzelbaum, da hierbei die Gefahr einer Kopfverletzung weit geringer ist.

Fallübung rückwärts

Anwendbar z. B. bei einem Stoß vor die Brust, bei dem man das Gleichgewicht verliert.

Abbildung 3

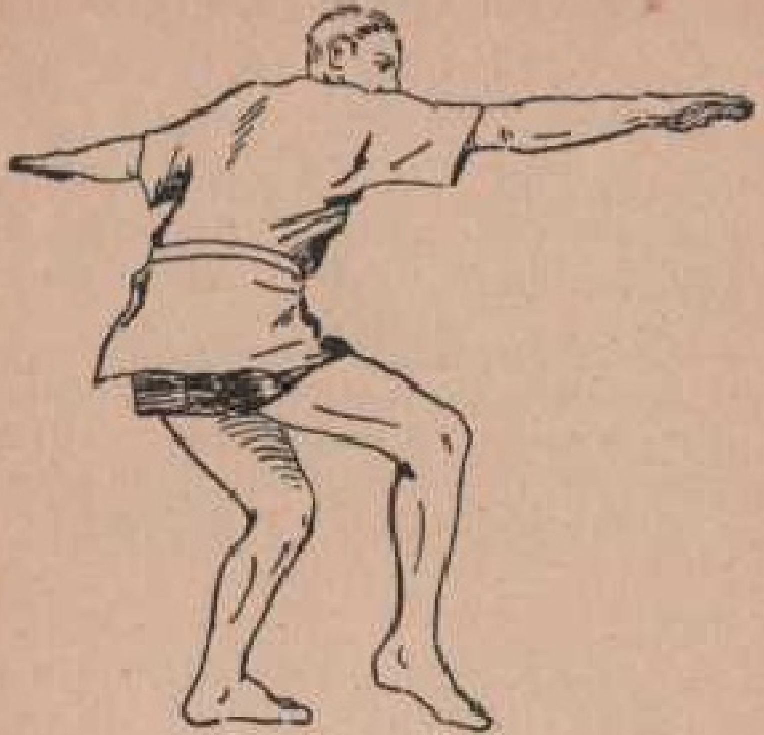
Schrittstellung; der linke Fuß ist zurückgestellt. Der Kopf ist nach rechts gedreht, die Arme werden seitlich in Schulterhöhe gehoben, beide Kniee sind gebeugt. Der Körper wird nach vorn geneigt und man läßt sich auf das Gesäß fallen.

Abbildung 4

Die Arme und Hände liegen flach auf dem Boden auf, die Beine werden weit gegrätscht und in den Kniegelenken angewinkelt. Der Kopf wird nach der Seite gelegt. Man rollt, da das linke Bein zurückgestellt war, über die rechte Schulter ab, so daß man auf die Kniee kommt und leicht aufstehen kann.

Die Fallübung rückwärts ist wichtiger als die vorwärts, da sie im Jiu-Jitsu weit häufiger gebraucht wird. So z. B. bei der Befreiung aus der Halsumklammerung, aus dem Schwitzkasten usw.

Nun genügt es nicht, das Fallen so zu beherrschen, wie eben angegeben. Man kann ja im Kampf nur selten die Arme und Hände in der geschilderten Art zur Unterstützung verwenden. Meist hält man mit ihnen den Gegner fest. Man muß also auch das Fallen ohne Gebrauch der Arme und Hände üben. Das geschieht in ganz ähnlicher Art, nur wird der Fall lediglich bis zur Rückenlage durchgeführt.



Befreiung aus der Fesselung des Handgelenkes

Vorausgeschickt sei hier, daß es fast bei jeder Fesselung oder Umklammerung eine ganze Reihe von Befreiungsgriffen gibt. Natürlich würde es zu weit führen, im Rahmen dieses Buches jeden einzelnen zu behandeln. Es sind daher immer nur einige der wirksamsten herausgegriffen.

Der Angreifer ist stets mit A., der Verteidiger mit V. bezeichnet.

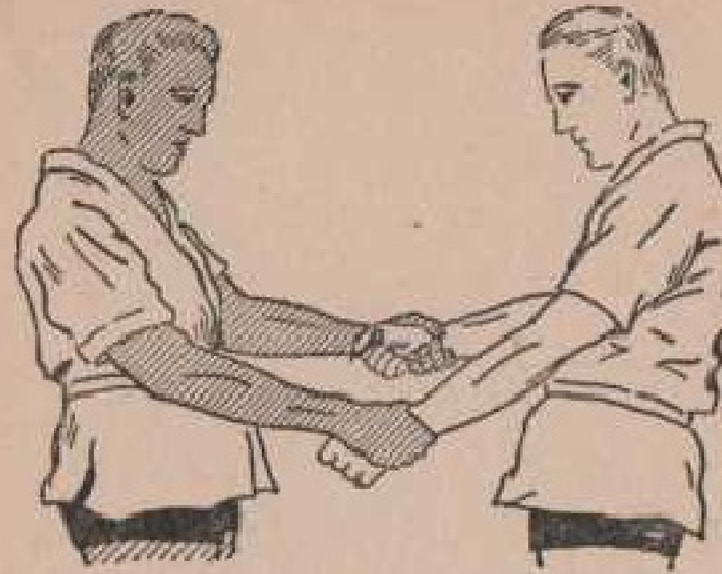
Führt nun der Verteidiger im Anschluß an einen Angriff, der oft hier gar nicht erwähnt ist, sondern, wie z. B. bei den Transportgriffen als vorausgegangen gedacht werden muß, selbst einen Angriff durch, so ist er natürlich weiterhin als V. bezeichnet.

Abbildung 5

A. hat die beiden Handgelenke von außen, d. h. mit dem Daumen nach innen ergriffen.

Abbildung 6

Für alle Befreiungsgriffe aus der Fesselung des Handgelenkes gilt: Die Befreiungsbewegung muß immer in Richtung des gegnerischen Daumens gehen.
V. dreht die Arme schnell nach innen und reißt die Arme mit scharf angewinkelten Unterarmen nach oben. Wenn nötig wird die Bewegung durch einen Ruck des Oberkörpers verstärkt.



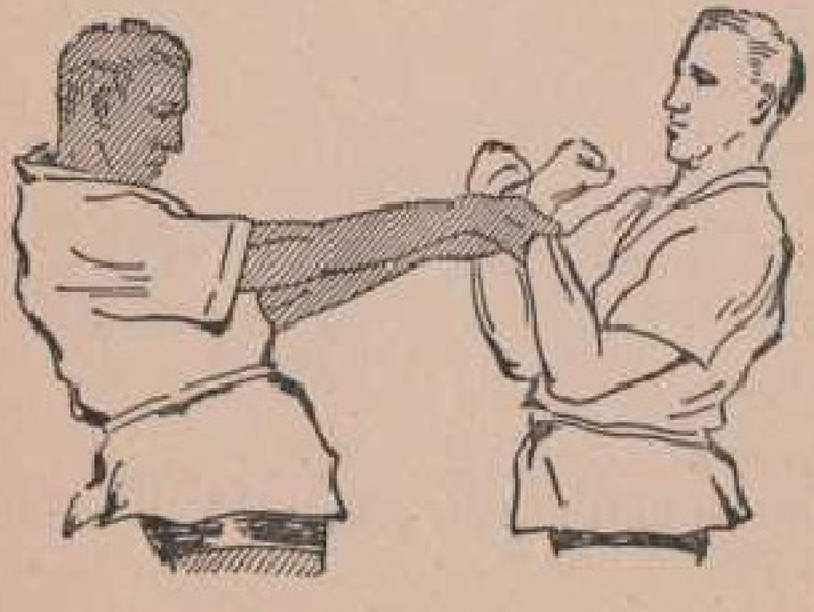
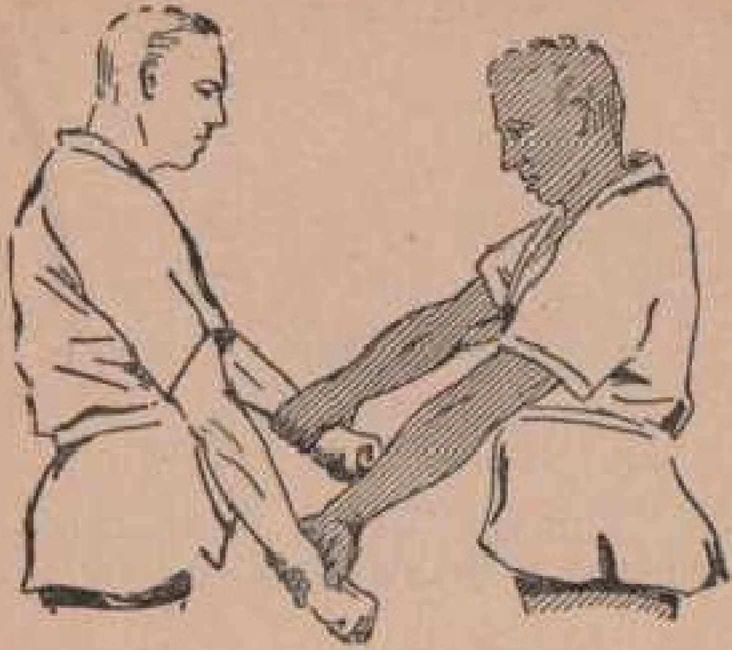


Abbildung 7

A. hat die beiden Handgelenke des V. von innen, d. h. mit dem Daumen nach außen, ergriffen.

Abbildung 8

V. reißt die Arme seitwärts gestreckt hoch und geht dabei einen Schritt auf den A. zu.



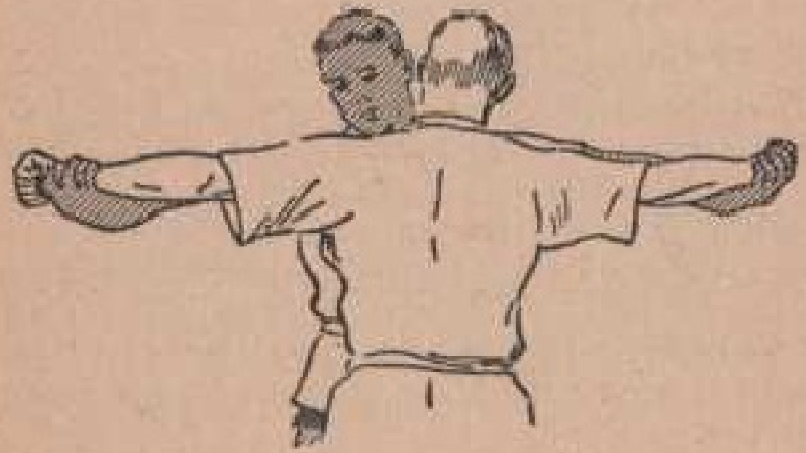
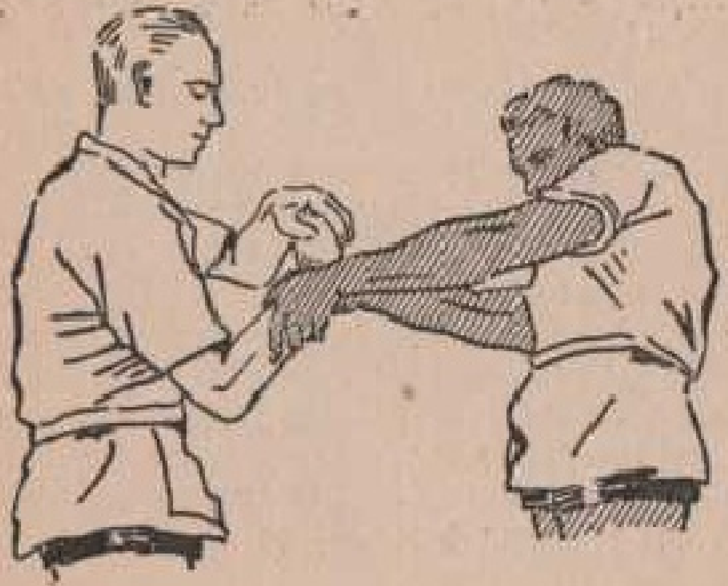


Abbildung 9

A. hat mit beiden Händen ein Handgelenk des V. ergriffen.

Abbildung 10

V. schließt die Hand des gefaßten Armes zur Faust und ergreift diese durch die Arme des A. hindurch mit seiner freien Hand. Mit scharfer Anwinkelung des Unterarmes reißt er den gefesselten Arm nach oben.
(Ohne Abbildung) Hat der Angreifer seine Unterarme aneinandergepreßt, so daß ein Durchgreifen unmöglich ist, so faßt der Verteidiger seine eigene Faust über die Arme des Gegners hinweg und reißt mit starkem Körperruck beide Arme im Bogen hoch.



Befreiung aus Halsumklammerung

a) Umklammerung von vorn

Abbildung 11

A. umklammert mit der rechten Hand den Hals des V. V. faßt mit der linken Hand von unten her das Handgelenk des A. und mit der rechten Hand dessen Handrücken. Dabei zeigt sein Ellbogen nach oben, um einen Schlag des A. mit dessen freier Hand abwehren zu können.

Abbildung 12

V. macht nun eine schnelle Drehung nach rechts, stellt dabei den linken Fuß vor die Füße des Gegners und richtet sich auf. Gleichzeitig zieht er den Arm des A. an sich und fesselt ihn mit dem linken Ellbogen, d. h. er klemmt ihn ein. Zur vollständigen Wehrlosmachung dreht V. noch das Handgelenk des A. nach innen.

Diese Bewegung kann noch dadurch verstärkt werden, daß der Verteidiger beim Vorsetzen des linken Fußes den rechten Fuß stark seitwärts stellt und das linke Knie beugt. Übt er nun mit dem linken Arm und der linken Schulter einen starken Druck auf den gefesselten gegnerischen Arm aus, so wird das Gesicht des A. auf das linke Knie des V. gepreßt.

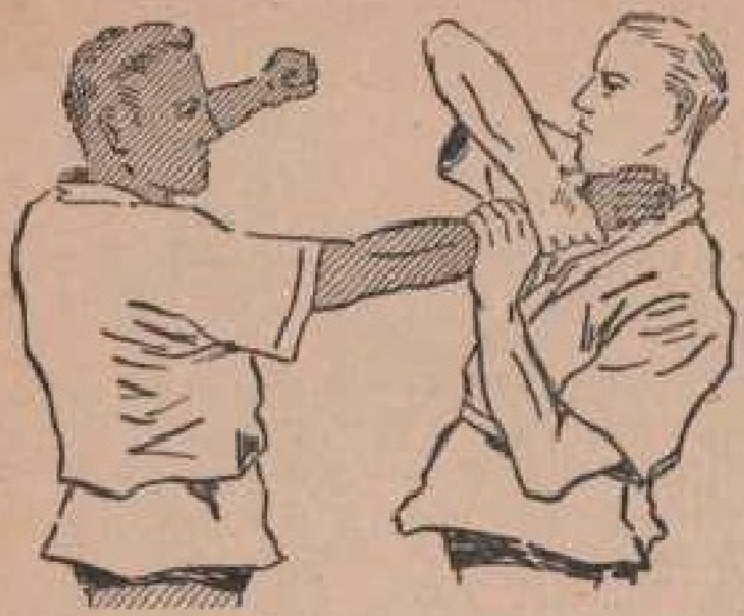


Abbildung 13

A. hat mit beiden Armen den Hals des V. umklammert. V. hebt seine beiden Arme über den Kopf und faßt sein eigenes Handgelenk.

Nunmehr schlägt er die Arme kräftig nach unten, so daß sie die Unterarme des A. treffen. Dabei wird ein Fuß zurückgesetzt und der Oberkörper nach vorn gebeugt. Durch den Schlag nach unten muß der A. den Griff lösen und fällt nach vorn über.

V. schlägt ihm dann, ohne die Fassung zu lösen, mit der Faust nach dem Nasenrücken oder gegen die Kinnspitze.

Abbildung 14

Eine zweite Abwehr gegen die Umklammerung des Halses mit beiden Händen: V. faßt seine Hände links oder rechts von den gegnerischen Armen. Nun schlägt er schräg von unten nach oben gegen das Handgelenk des A. Bei heftiger Schlagbewegung muß dieser den Griff lösen.

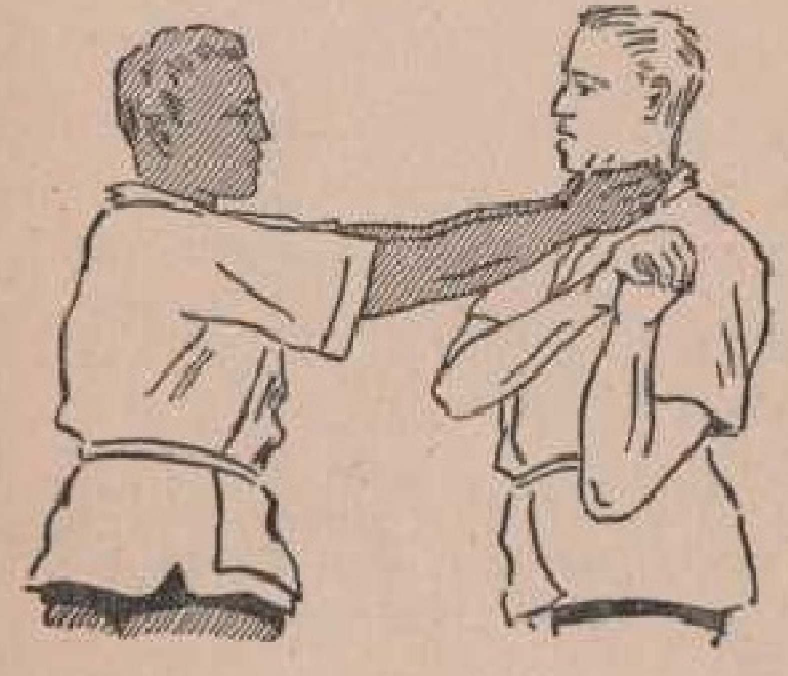


Abbildung 15

Abbildung 15 und Abbildung 16 zeigen eine dritte Möglichkeit der Abwehr gegen die Umklammerung des Halses mit beiden Händen. Obwohl diese weit schwieriger ist, als die bisher geschilderten, führt sie bei eingehender Übung meist zum Ziel.

V. setzt den rechten Fuß in die Leiste des A. und läßt sich rückwärts fallen, wobei er den A. mit sich zieht.

Abbildung 16

In dem Augenblick, in dem der V. auf dem Rücken liegt, stößt er den rechten Fuß schräg nach oben. Der Angreifer schlägt dadurch über den V. hinweg auf den Boden auf, wobei er bei hartem Boden kaum ohne Verletzungen davonkommen wird.

b) Umklammerung von hinten

Abbildung 17

A. hat den Hals des V. von hinten umklammert. V. zieht den Kopf ein, drückt beide Schultern vor und preßt beide Daumen von unten her in die Handflächen des A. Von innen her faßt er nun die kleinen Finger des Gegners und biegt sie um. Dadurch muß der Angreifer den Griff lösen.

Abbildung 18

V. macht nun eine rasche Kehrtwendung, während der er die kleinen Finger festhält.

Verteidigung gegen Würgen am Boden von rückwärts

Abbildung 19

Der V. liegt auf dem Rücken am Boden. Der A. kniet dahinter und würgt ihn.

Abbildung 20

Der V. greift sofort nach den Armen des A., um das Würgen wenigstens um eine Kleinigkeit zu mindern. Gleichzeitig hebt er beide Beine über den Kopf und umschließt damit den Kopf des A. Dabei verschränkt er die Beine in den Fußgelenken. Der Kopf kommt zwischen die Kniee. Einen starken Druck auf den umschlossenen Kopf erreicht der V. durch Strecken der verschränkten Beine (Nicht durch Anpressen der Kniee an den Kopf!). Dieser Verteidigungsgriff führt den bezeichnenden Namen Kopfschere.

Befreiung aus Umklammerungen

a) Umklammerung von vorn

Abbildung 21

A. hat den V. unterhalb der Ellbogen umklammert. V. beugt sich nach vorn und winkelt dabei die Arme so weit wie möglich an.

Abbildung 22

Im nächsten Augenblick streckt er sie wieder aus, beugt sich rückwärts und kann durch wechselseitiges kurzes Seitbeugen die Arme nacheinander herausziehen.

Sind die Arme befreit, so stehen dem Verteidiger verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, den Gegner wehrlos zu machen.

1. Er legt eine Hand auf die Stirn des Gegners, der Daumen ist dabei unterhalb der Nase. Mit dieser Hand drückt er den Kopf des Gegners hintenüber. Gleichzeitig schlägt er mit der Faust der anderen Hand gegen das Kinn.

2. Er drückt beide Daumen in die Ohrengruben des Angreifers.

Abbildung 23

A. hat den V. oberhalb des Ellbogens umklammert. V. verschränkt die Hände und stemmt sie gegen die Hüfte des A. Dabei drückt er sein Gesäß weit nach hinten.

Abbildung 24

Dadurch hat er Gelegenheit, ein Bein an dem Gegner vorbeizuschwingen. Beim Rückschwung schlägt er dem A. von hinten einen Fuß weg, so daß er zu Boden schlägt.

Hat der Angreifer noch höher umklammert, so geht der Verteidiger in die Kniebeuge und wirft einen Arm seitwärts hoch, so daß er mit diesem dem Angreifer ins Gesicht fassen kann. Der Daumen liegt dabei am Kinn, der Zeigefinger unterhalb der Nase. Mit dieser Hand drückt er den Kopf des Gegners nach hinten, während er mit der um die Hüfte des Angreifers geschlungenen rechten Hand diesen an sich zieht.

Zu den Umklammerungen von vorn zählt auch der sog. „Schwitzkasten".

Abwehr gegen den Schwitzkasten bei Gegenüberstellung (ungleiche Front)

Abbildung 25

Die Abwehr gegen diesen Halsgriff von vorn ist denkbar einfach.

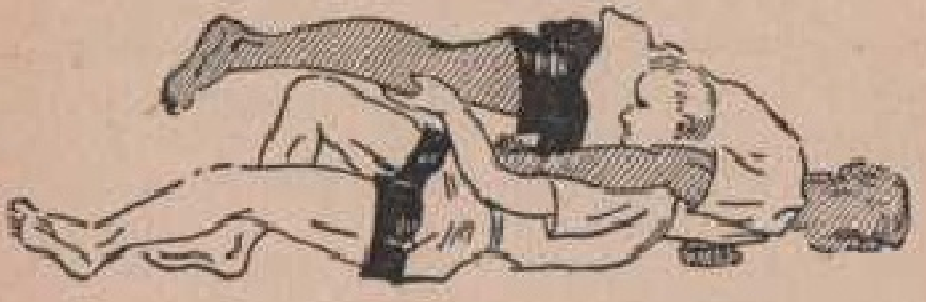
Der Verteidiger faßt mit der dem Gegner zugekehrten Hand dessen Oberschenkel von hinten; er greift also durch die Beine hindurch. Mit der anderen Hand drückt er auf das ihm nächstliegende Knie; die Finger zeigen dabei nach unten.

Abbildung 26

Nunmehr läßt sich der Verteidiger nach rückwärts fallen; der Angreifer fällt über ihn hinweg.

Diese Abwehr denkt sich der Anfänger immer ziemlich schwierig und geht nur ungern an sie heran. Tatsächlich gibt es aber kaum eine leichtere und sicherer wirkende Abwehr als diese. Der Griff hat bei richtiger Ausführung auch bei weit schwereren Gegnern Erfolg.

Ist der A. leichter als der V., so kann der V. auf das rückwärts Fallenlassen verzichten. Er geht dann in eine tiefe Kniebeuge bei dem gleichen Griff wie eben beschrieben. Richtet er sich dann plötzlich auf, so kann er den A. ausheben und über seine Schulter werfen.



Abwehr gegen den Schwitzkasten bei seitlicher Stellung (gleiche Front)

Diese Form des Schwitzkastens ist weit häufiger. Die Form der Abwehr richtet sich vor allem danach, wie tief der Angreifer seinen Gegner herabgezogen hat.

Zunächst eine Abwehr, bei der angenommen wird, daß der Verteidiger noch nicht allzu tief herabgezogen worden ist.

Abbildung 27
V. faßt mit der linken Hand über die ihm zunächstliegende — also rechte — Schulter nach dem Gesicht des A; der Daumen liegt am Kinn, der Zeigefinger unterhalb der Nase (Ist dies nicht möglich, reicht also die Hand nicht bis zum Gesicht des A., so ist der Griff auch durchführbar, wenn die linke Hand nur die rechte Schulter des A. packt).

Abbildung 28
Während der Verteidiger nun den Kopf des A. nach hinten drückt, stößt er sein linkes Knie mit aller Gewalt gegen dessen rechte Kniekehle. Dabei richtet er sich mit einem Ruck auf. Der Angreifer muß daraufhin den Griff lösen.

Oftmals erkennt der Angreifer die Gefahr, die ihm durch den Griff seines Gegners an die Nase droht, und weicht mit seinem Kopf nach der Seite aus. Dann läßt sich folgender Griff durchführen: V. drückt seinen linken Unterarm, bzw. auch nur das Handgelenk, gegen den Hals des A. Mit der rechten Hand packt er dessen rechten Oberschenkel und läßt sich auf sein rechtes Knie nieder. Führt er nun eine rasche Drehung nach links aus, so fällt der Angreifer zu Boden.

Ist der Verteidiger bereits tief herabgezogen, kann er sich also nicht mehr aufrichten und über die Schulter des Angreifers fassen, so lassen sich die eben geschilderten Abwehrgriffe nicht durchführen. Dann muß bei der Abwehr der Boden aufgesucht werden.

Die Ausgangsstellung ist ähnlich wie in Abb. 27 nur ist der Verteidiger noch etwas mehr niedergedrückt worden.

Abbildung 29

V. greift mit seiner rechten Hand nach dem rechten Oberarm des A. und mit seiner linken Hand nach dessen Unterarm. Mit dem linken Fuß versucht er nun einen Fuß des A. wegzuschlagen und wirft sich dabei selbst heftig nach rückwärts. Im Fallen streckt er seinen linken Arm aus und stößt mit der Hand gegen den Hals des A.

b) Umklammerung von hinten

A. hat den V. von hinten um die Hüften gefaßt.

Abbildung 30

V. beugt sich stark nach vorn, die Hände greifen durch die eigenen Beine nach einem Fuß des A. Richtet sich der V. nun schnell auf, so stürzt der A. rückwärts auf den Boden.

Abbildung 31

A. hat den V. von hinten in Höhe der Ellbogen umfaßt.

Abbildung 32

V. beugt sich zunächst stark zurück und dann ruckartig nach vorn. Dabei hängt er einen Fuß in das Kniegelenk des A. Bis zu dem Augenblick des Vorwerfens bleiben die Arme vollständig gestreckt. Nunmehr beugt sich der V. mit einem Ruck nach links, zieht den rechten Arm heraus und dann bei entgegengesetzter Seitbeuge den linken.

Um sich vollständig zu befreien, stehen dem V. nun verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. Die beste und am sichersten zum Ziele führende ist: er ergreift einen kleinen Finger des A. und biegt ihn um.

Faßt der Angreifer um die Hüfte, so daß der Verteidiger seine Arme frei hat, so braucht dieser nur die Handgelenke des Angreifers zu fassen und sich kräftig auf sie zu stützen.

Abbildung 33

A. hat den V. von hinten oberhalb der Ellbogen umklammert. V. faßt vor der Brust seine Hände, beugt die Kniee und setzt dadurch sein Gesäß in bzw. unter die Hüfte des A.

Abbildung 34

Dadurch kann er diesen mit einem schnellen Kniestrecken und weitem Vorbeugen ausheben.

Durch plötzliches Drehen des Oberkörpers, unterstützt von einem ruckartigen Seithochschlagen der gestreckten Arme fällt der A. nach seitwärts und vorn zu Boden.

Gegen die eben geschilderte, in Abb. 33 dargestellte Umklammerung gibt es noch folgende oft geübte Abwehr:

Abbildung 35

Unter starker Anspannung der Armmuskeln winkelt der V. seine Unterarme an. Dann macht er einen Schritt nach rechts und hebt ruckartig seinen rechten Arm, so daß die rechte Schulter frei wird. Im gleichen Augenblick packt er mit beiden Armen den rechten Arm des A., und zwar so hoch wie möglich.

Abbildung 36

Setzt er nun durch Beugen der Kniee sein Gesäß unter die Hüfte des A., so kann er diesen ohne große Anstrengung mit einem schnellen Vorbeugen über seine rechte Schulter zu Boden schleudern.

Abbildung 37

A. hat mit der rechten Hand den Rock des V. gefaßt. V. ergreift mit der linken Hand das Handgelenk und mit der rechten Hand den Handrücken des A. Durch Druck und Zug erreicht er, daß der Angreifer den Arm krümmen muß.

Abbildung 38

Daraufhin dreht sich der Verteidiger schnell nach rechts und stellt den linken Fuß vor die Füße des A. Nach der Drehung beugt er sich nach hinten und preßt mit dem linken Ellbogen den Arm des A. an seinen Körper. A. muß den Griff lösen, zumal wenn der Verteidiger noch das Handgelenk des A. nach innen dreht.

Dieser Befreiungsgriff hat viel Ähnlichkeit mit dem in Abbildung 11 und 12 gezeigten.

Die Abbildungen 39 und 40 zeigen eine zweite Abwehr gegen das Fassen des Rockes.

Abbildung 39

A. hat mit der linken Hand den Rock des V. gefaßt. Die linke Hand ist deshalb hier angenommen worden, weil ein Rechtshänder meist mit der linken Hand zupackt, um rechts schlagen zu können.

V. ergreift in dem Augenblick, in dem der Angreifer ihn anfaßt, mit der rechten Hand fest den linken Oberarm des A., macht eine Drehung nach rechts, schwingt mit dem linken Bein an der linken Körperseite des Gegners vorbei und schlägt ihm von hinten in die Kniekehle. Gleichzeitig zieht er den gefaßten Oberarm mit einem kräftigen Ruck nach rechts, also an seinem Körper vorbei. Die linke Hand begegnet dabei einem evtl. Schlag des A. mit dessen freier Hand.

Abbildung 40

Der Angreifer stürzt durch den Armzug nach rechts und den Tritt in die Kniekehle vor dem V. nieder.

Verteidigung in der Bodenlage

Im sportlichen Kampf wie in der Wirklichkeit kann es leicht geschehen, daß man zu Boden fällt. Dann ist man dem Gegner keineswegs hilflos ausgeliefert.

Abbildung 41

Es ist zunächst nötig, die in Abb. 41 gezeigte Stellung einzunehmen. Der Oberkörper ist etwas aufgerichtet, was durch das Aufstützen der beiden Hände erreicht wird. Der Körper liegt nur auf einer Gesäßseite. Der linke Fuß ist gehoben. Mit schnellen, kurzen Tritten hält der V. den A. von sich ab.

Mit dieser Abwehr allein braucht er sich nicht zu begnügen.

Abbildung 42

Der V. hakt mit dem linken Fuß hinter den rechten des A. und tritt mit dem rechten Bein gegen das Schienbein. Gelingt das Verhakeln, so fällt der A. rückwärts zu Boden. Diese Abwehr führt den Namen Beinschere.

Ist der Gegner bereits nahe herangekommen, so wird folgende Abwehr angesetzt.

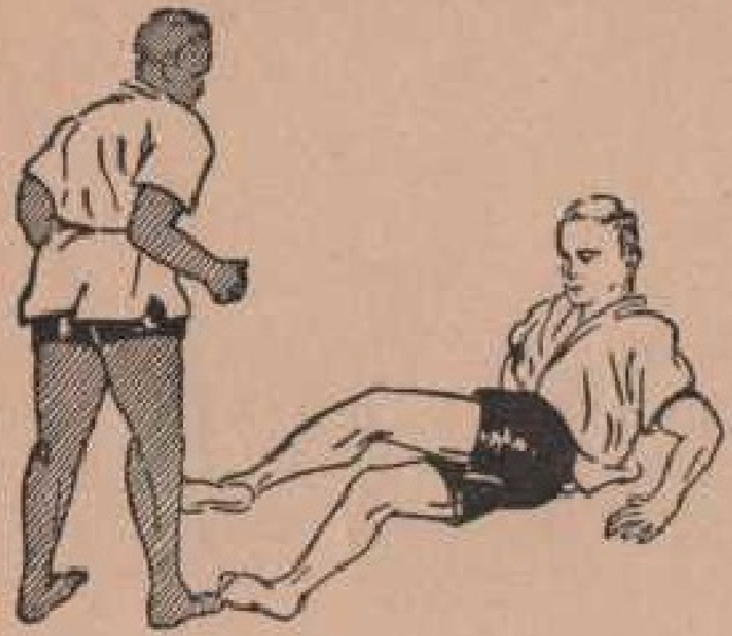


Abbildung 43

Der V. faßt mit der rechten Hand das rechte Fußgelenk des A. und stemmt sein linkes Bein so hoch wie möglich gegen den Gegner.

Abbildung 44

Die rechte Hand zieht nun den Fuß in der Richtung auf die eigene rechte Schulter weg, während der eingestemmte Fuß den Oberkörper des A. nach der entgegengesetzten Richtung wegdrückt. Der A. fällt rückwärts zu Boden.

Verteidigung gegen Würgen in der Bodenlage

Abbildung 45

Die Verteidigung ist äußerst einfach, wenn sich der Körper des A. zwischen den Beinen des unter ihm liegenden V. befindet. Die Abwehr geschieht in diesem Fall durch die sog. Nierenschere. V. verschränkt die Beine über dem Rücken des A. und drückt durch Strecken der Beine kräftig auf die Hüfte seines Gegners. Der Schmerz ist so heftig, daß der Angreifer den Würgegriff unbedingt lösen muß.

Abbildung 46

Schwieriger ist die Abwehr, wenn sich der A. im Reitsitz über dem V. befindet.

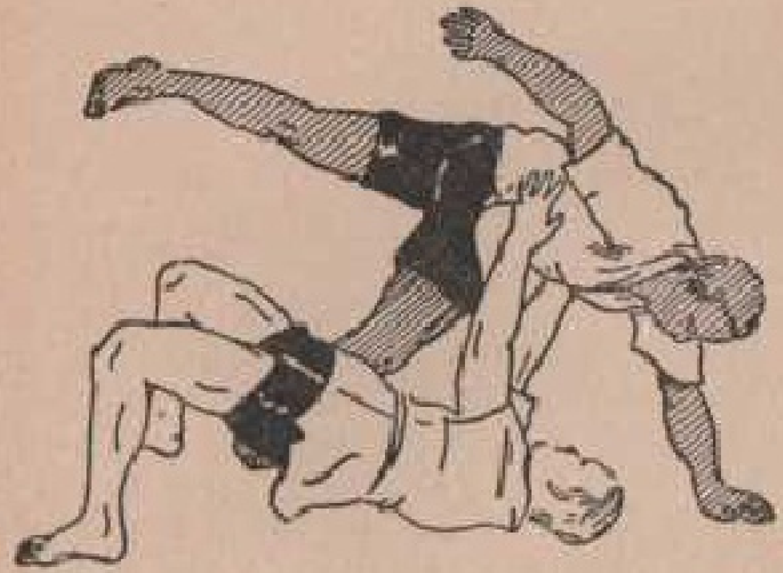
Abbildung 47

Der V. faßt die Handgelenke des A. und reißt sie zur Seite. Dabei zieht er die Füße an das Gesäß heran.

Abbildung 48

Unmittelbar nach dem Auseinanderreißen der Arme stützt der V. seine Hände in den Unterleib des A. und wirft diesen mit einem Körperruck zur Seite. Die Bewegung kann durch Anheben und schnelles Aufsetzen der Beine noch verstärkt werden.

Eine weitere Abwehr geschieht auf folgende Art: Der V. zieht einen Fuß an das Gesäß heran — den linken, wenn die Drehung nach rechts geht und umgekehrt —, um sich besser abstützen zu können. Dann dreht er sich ruckartig nach einer Seite und faßt gleichzeitig mit dem bei der Drehung oben befindlichen Arm über die Arme des Gegners. Wird die Drehung mit einem kräftigen Ruck ausgeführt, so wird der Gegner meist seitwärts umfallen.



Verteidigung gegen Stockschläge

Abbildung 49

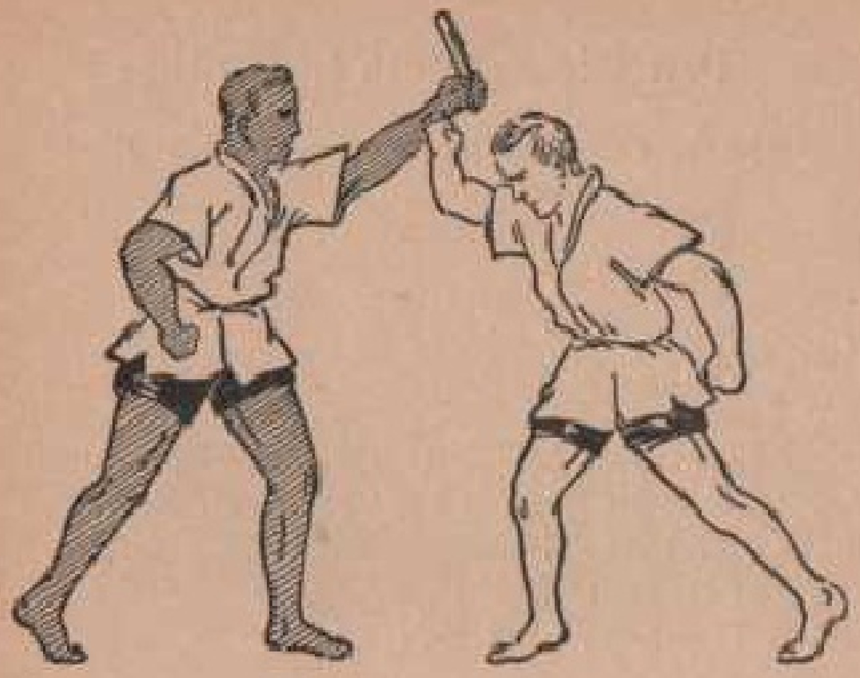
Der A. geht auf den V. zu und ist im Begriff, ihn mit einem Stock über den Kopf zu schlagen.

Der V. hebt den dem schlagenden Arm zugekehrten Arm — in unserem Falle also den rechten — rechtwinklig über den Kopf und fängt den Schlag mit der Kante der Hand oder des Unterarmes ab.

Für die weitere Abwehr gibt es verschiedene Möglichkeiten. Hier soll nur eine davon, der sog. Kinnwurf erläutert werden.

Abbildung 50

Der V. ist beim Auffangen des Schlages seitlich neben den A. getreten. Er schlägt nun mit der rechten, offenen Hand, die eben den Stoß aufgefangen hat, blitzschnell nach dem Kinn des A. Gleichzeitig schlägt er mit dem rechten Bein von rückwärts das rechte des A. weg. Dieser Beinschlag muß kurz und scharf ausgeführt werden. Der A. fällt hart zu Boden. Vorsicht beim Üben dieses Wurfes!



Verteidigung gegen Messerstiche

Abwehr eines Messerstiches gegen den Kopf

Abbildung 51

Der V. fängt den Stoß mit dem rechten Unterarm ab. Dabei ist ein Zurückbeugen des Oberkörpers unbedingt zu vermeiden, denn in dieser Haltung kann der Angreifer bei kräftig geführtem Stoß den entgegengestreckten Arm wegschlagen. Im Augenblick des Auffangens schlägt die linke Faust gegen das rechte Ellbogengelenk des A.

Abbildung 52

Nun drückt der V. mit dem rechten Arm den rechten des A. nach links rückwärts. Dabei faßt er mit seinem linken Arm unter dem des Gegners hindurch nach seinem rechten Handgelenk. Gleichzeitig setzt er seinen rechten Fuß hinter den rechten des A. Durch starken Druck auf den gefaßten Arm kann er den A. zu Boden zwingen. Ein Druck auf den Ellbogen bewirkt, daß dieser das Messer fallen lassen muß.

Abwehr eines Messerstiches gegen den Unterleib

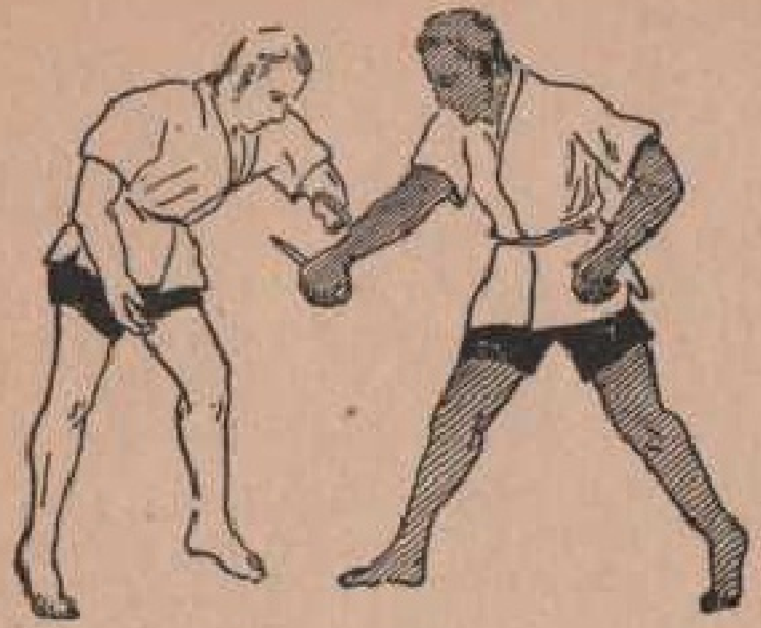
Abbildung 53

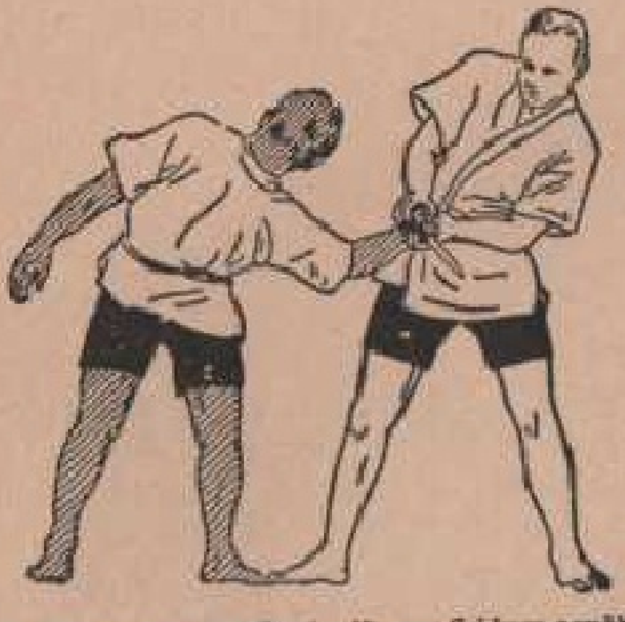
Der V. fängt den Stoß mit dem linken Unterarm ab. Dabei beugt er den Oberkörper vor, wodurch er den Unterleib vom Gegner entfernt.

Abbildung 54

Daraufhin packt er mit der linken Hand — die also eben den Stoß aufgehalten hat — das Handgelenk und mit der rechten Hand die Faust des A. Nun dreht er den gefaßten Arm schnell und kräftig nach links hinüber. Dabei stürzt der A. zu Boden.

Während es sich bisher immer nur um die Abwehr eines Angriffes handelte, sind im folgenden noch einige Kampfgriffe erläutert. Natürlich sind bereits bei der Abwehr eine ganze Reihe von Griffen erwähnt worden, die jetzt im Angriff wiederkehren. So vor allem die verschiedenen Hebel, der Finger-, Hand- und Armhebel und die Beinschere. Ein Kampfgriff ist auch die in Abb. 15 und 16 erläuterte Abwehr gegen die Umklammerung des Halses und der in Abb. 48 gezeigte Kinnwurf.





Der Platzwechsel der Kämpfer ist vom Zeichner gewählt worden, um die Handhaltung zeigen zu können

Abbildung 55

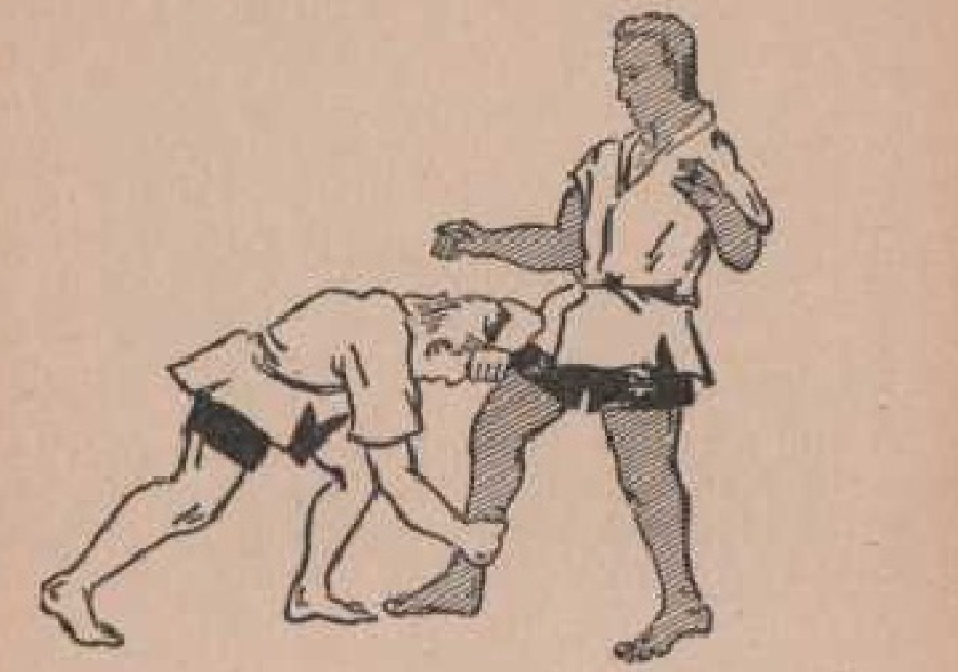
Eine gute und häufig anwendbare Methode, den Gegner zu Fall zu bringen, zeigt Abb. 55.
Der V. beugt sich tief nieder, hält den linken Unterarm rechtwinklig vor den Kopf und geht in schneller Bewegung auf den A. zu. Während der linke Ellbogen auf den Oberschenkel aufprallt, packt der V. mit der rechten Hand das rechte Fußgelenk und reißt den Fuß vom Boden weg. Der Sturz des A. wird ausgenutzt, wie Abb. 58 zeigt. Das Fußgelenk darf also während des Falles nicht losgelassen werden.

Hat der A. keinen Fuß vorgestellt, so ist es besser, wenn der V. seinen Kopf in den Leib des A. stößt und mit beiden Händen in die Kniekehlen greift. Durch die Gewalt des Anpralles und das Festhalten der Kniekehlen stürzt der A. zu Boden.

Ein ähnlicher Griff ist durchführbar, wenn der V. bereits am Boden liegt.

Abbildung 56

Der V. dreht sich zur Bauchlage herum und richtet sich mit dem Oberkörper etwas auf. Er wirft die innere Schulter gegen das Schienbein des A. und greift mit dem inneren Arm um das Bein des Gegners herum. Während die Schulter gegen das Schienbein stößt und drückt, reißt er den Fuß zu sich heran. Wird der Griff energisch durchgeführt, so stürzt der A. rückwärts zu Boden.



Verteidigung gegen Tritte

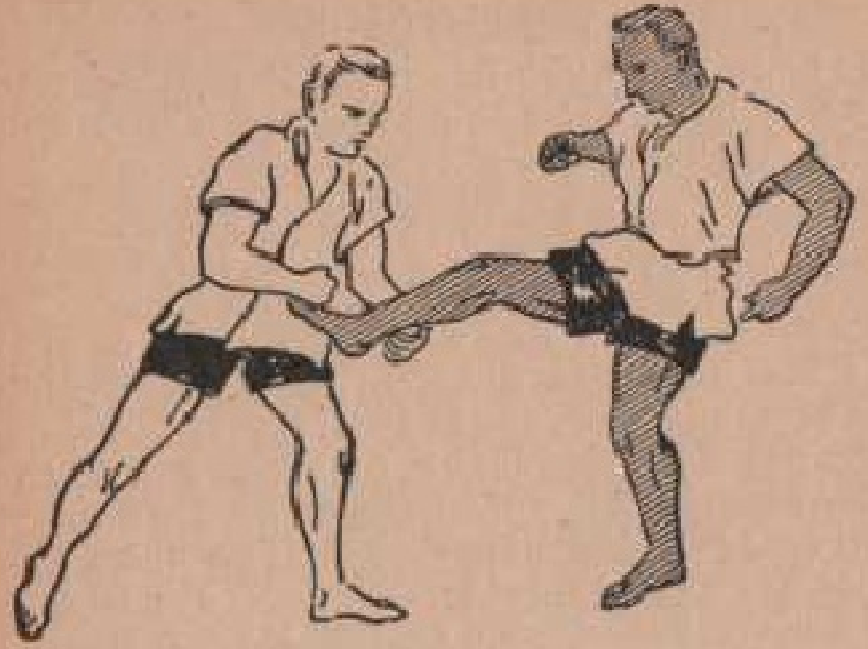
Abbildung 57

A. tritt mit dem rechten Fuß gegen den Unterleib des V. Dieser wehrt den Tritt mit der Hand ab, die von dem A. weiter entfernt ist und faßt gleichzeitig mit der anderen Hand unter den tretenden Fuß.

Abbildung 58

Reißt er nun diese Hand hoch, so verliert der A. den Boden unter den Füßen und schlägt schwer auf.

Während des Falles hält der V. den gefaßten Fuß fest; in dem angenommenen Falle also mit der linken Hand. Er klemmt nunmehr den Fuß des A. unter seine Achselhöhle, hält ihn mit dem Ellbogen fest, legt die rechte Hand auf das Schienenbein und ergreift mit der linken Hand sein rechtes Handgelenk. Der A. ist ihm dadurch vollständig ausgeliefert.



Transportgriffe

Es genügt oft nicht, den Gegner wehrlos gemacht zu haben, man muß ihn oft auch noch abführen können. Dazu dienen die sog. Transportgriffe.

Abbildung 59

Steht der Verteidiger links vom Angreifer, so faßt er mit der linken Hand dessen linkes Handgelenk und reißt den Arm schräg nach unten, also in Richtung auf seinen eigenen linken Fuß. Gleichzeitig wirft er den rechten Arm über den linken des A., so daß also Schulter an Schulter liegt, und fährt mit dem rechten Unterarm nach seinem linken Handgelenk. Ein Druck auf das Handgelenk des A. genügt, um diesen wehrlos zu machen. Ein Abführen ist nunmehr möglich.

Ein zweiter häufig anwendbarer Transportgriff wird mit Hilfe des Handhebels ausgeführt. Dieser ist außerordentlich wichtig und kehrt bei einer Anzahl von Griffen wieder.

Abbildung 60

Man kann ihn immer dann anwenden, wenn Unter- und Oberarm des Gegners mindestens einen rechten Winkel bilden. Dann wird der Ellbogen auf irgend eine Art festgeklemmt oder festgehalten, die gegnerische Hand ergriffen und in Richtung auf den Ellbogen des gleichen Armes umgebogen. Der Druck auf diese Hand braucht nur ganz gering zu sein, um einen furchtbaren Schmerz auszulösen. In Abb. 60 ist eine nur schematische Zeichnung vorgenommen worden, die die Winkelstellung: Oberarm-Unterarm-Hand erläutern soll.

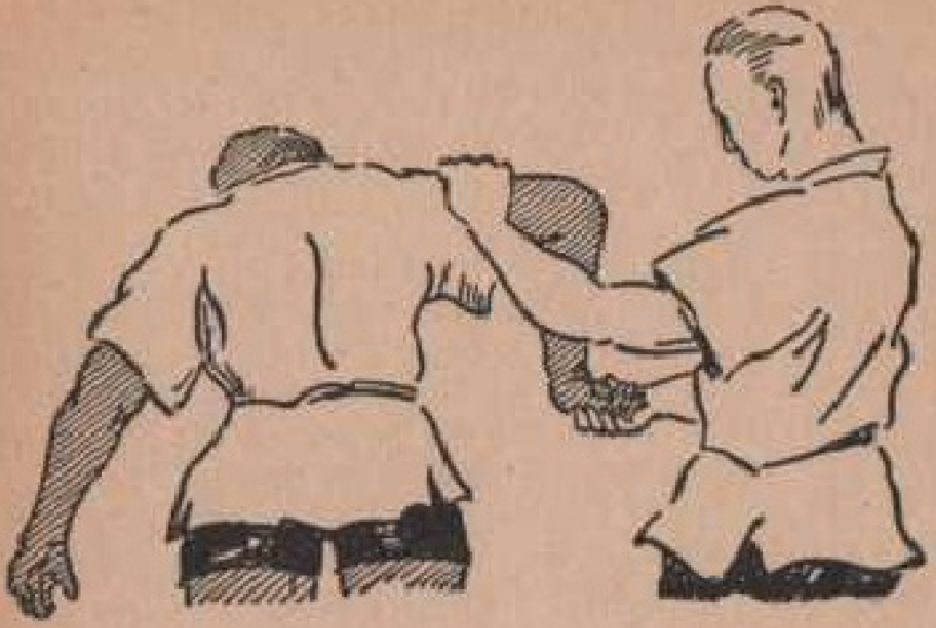
Abbildung 61

V. tritt von rechts an den A. heran, ergreift mit der rechten Hand die rechte Hand seines Gegners und mit der linken Hand dessen rechten Oberarm von hinten. Nunmehr setzt er mit der rechten Hand den eben geschilderten Handhebel an. Beim Ansetzen dieses Hebels zieht er den gegnerischen Unterarm nach unten zu sich heran. Gleichzeitig drückt die linke Hand den gefaßten Oberarm kräftig nach vorn und zwar so weit, bis der linke Arm gestreckt ist.

Abbildung 62

V. reißt den Unterarm weiter nach hinten und drückt unvermindert stark mit der linken Hand den gegnerischen Oberarm nach vorn. In dieser Haltung läßt sich der A. leicht transportieren.

V. kann den Griff allerdings auch noch fortsetzen, indem er den Unterarm des A. über seinen linken Unterarm hinweglegt; dann kann er die rechte Hand lösen.



Handkantenschläge

Die Griffe bilden nicht die einzige Waffe des Jiu-Jitsu-Kämpfers. Die Handkantenschläge müssen sogar als seine stärkste Waffe angesehen werden — freilich auch als seine gefährlichste.

Sie spielen eine wichtige Rolle in der Kunst der Selbstverteidigung. Geübt werden diese Schläge kaum, dazu ist ihre Wirkung viel zu stark. Wohl aber muß die Handkante gehärtet werden. An jedem Tag müssen einige Minuten daheim benutzt werden, um mit der Handkante auf einen Tisch oder eine sonstige harte Unterlage zu schlagen.

Die Wirkung der Handkantenschläge ist weit größer als die eines Faustschlages. Das erklärt sich vor allem daraus, daß hierbei eine wesentlich kleinere Fläche getroffen wird.

Der Schlag muß kurz und federnd ausgeführt werden. Es ist darauf zu achten, daß der Schlag nicht aus dem Handgelenk kommt, sondern daß der ganze Unterarm schlägt, so daß also Unterarm und Hand eine Linie bilden. Bei den meisten Schlägen zeigt die Handfläche nach unten.

Beim Üben ist größte Vorsicht geboten, — ja sogar im Ernstfall muß sich der Ausführende immer der Wirkung bewußt sein! Kräftig ausgeführte Schläge gegen bestimmte Körperstellen haben tötliche Wirkung!

Die stärkste Wirkung erfolgt an den Stellen: Schläfenbein, Nasenwurzel, Oberlippe, Hinterkopf, Genick, Kehlkopf, Hals, Schlagadern, Herz und Nieren.

Druckempfindliche Körperstellen

Von den vielen druckempfindlichen Körperstellen seien hier nur die für den Jiu-Jitsu-Kampf wichtigsten erwähnt. Es sind dies naturgemäß diese Stellen, die im Kampf am leichtesten erreichbar sind.

1. Die Vertiefung hinter den Ohrläppchen.
   Stößt man in diese tief eingebogenen Stellen die Daumen oder die Zeigefinger, so wird ein außerordentlich starker Schmerz hervorgerufen.
2. Der ganze seitliche Hals.
   Der Druck, den eine am seitlichen Hals eingesetzte Daumenspitze ausübt, genügt meist, den Gegner für den weiteren Kampf mürbe zu machen.
3. Die Höhlung unterhalb des Halses.
   Wird eine Fingerspitze in die Vertiefung, die sich zwischen Brust und Hals befindet, scharf hineingestoßen, so ist der Gegner mindestens für kurze Zeit kampfunfähig.

Unterhaltungsschriften der Lehrmeister-Bücherei

Preis einer Nummer 35 Pfg.

	Nr.
Zauber- und Kartenkunststücke ohne Apparate. Mit 8 Abb.	928/30
Würfelspiele. Von R. Sperling	1157
Moderne Marionettenspiele. Mit 22 Abb.	881/2
3 = 4 Heitere Mathematik. Mit 21 Abb. u. 2 Tafeln	795/6
Gesellschaftsspiele im Zimmer	54
Selbstverfertigte Unterhaltungsspiele. Mit 35 Abb.	713
Was spielen wir? Die interessantesten Gesellschafts-, Brett- und Geduldspiele. Mit 15 Abb.	714/5
Schachspiel. Mit 31 Diagrammen	191/3
Schachmeisterpraxis. 19 Meisterpartien	1005/7
Schachendspiele. Richtige Behandlung der Endspiele	1153
Das Gospiel. Band I: Für Anfänger	670
Band II: Für Fortgeschrittene	1143/4
Beide Teile in 1 Band kart. RM 1.40	
Band III: Lehrreiche Meisterpartien	1167
Band IV: Reizvolle Go-Aufgaben	1193
(Dazu Papp-Plan mit Marken RM 1.50)	
Mah-Jongg. Ausf. Spielregeln nebst Modellbogen für die Selbstanfertigung der Spielsteine. Mit 9 Abb. geb. RM 1.80	
Alte und neue Schreibspiele. Mit 10 Abb.	186
Moderne Modellierspiele. Mit 10 Abb.	863
Dreißig Kreuzworträtsel.	792/3
Lösungen dazu 20 Pfg.	
Der Kunstfeuerwerker. Mit 26 Abb.	900
Skatspiel. Anleitung und Regeln	966
Rommee / Doppelkopf	988
Bridgespiel	981
Patiencen. Leichte und schwere	1091/2

LEHRMEISTER-BÜCHEREI

Jede Nummer 35 Pfennige

Leichtathletik

Ein Lehrbuch für Anfänger und Fortgeschrittene

Von

Heinz Mägerlein

Mit 62 Abb. (Nr. 1041/3) M. 1.05

„Ein vorzügliches Buch" . . . jede einzelne Übung der Leichtathletik ist äußerst klar und anschaulich geschildert und zeigt die große Sachkenntnis des Verfassers. Zahlreiche sehr gute Abbildungen halten die charakteristischen Phasen der Bewegungsabläufe fest . . verdient weiteste Verbreitung".

Sport der Wehrmacht III. Jahrg. Nr. 12 (1935, 1. Juni)

So lernst du boxen! Von H. Mägerlein. Mit 16 Abb. . . . 1133/34
Jiu-Jitsu. Der waffenlose Nahkampf. Von Heinz Mägerlein. Mit 62 Abbildungen 998/99
Rugby Von W. Offenhauer. Mit 12 Abb. 1018
Das Handballspiel und sein Training. Von Major K. Eberding. Mit 6 Abb. 1229
Das Fußballspiel. Mit den neuesten Spielregeln. Von A. Hoch. Mit 3 Abbildungen 132
Schwimmst du richtig! Von H. Mägerlein. Mit 3 Abbildungen 1073
Tauchen und Springen Von W. Mang. Mit 117 Abb. 827/31
Tennis als Spiel und Sport Von H. Mägerlein. 202
Der Tennisplatz Anlage und Pflege. Von F. Sattenberg. 13 Abb. 276
Das kleine Wanderbuch. Von H. Mägerlein. Mit 6 Abb. 1223
Spiele auf Fahrt und im Lager. Die beliebtesten Spiele. Von H. Mägerlein 1020
Wir kochen auf Fahrt Von A. Schleyer. Mit 9 Abb. 1019
Wesen und Gebrauch der Landkarten Von K. Hänsch. Mit 12 Abb. und 2 Kartenskizzen 105
Selbstbau leichter Wanderzelte Von F. H. W. Schmidt. Mit 11 Abb. 927
Wir lernen morsen Von Dr. Otto Nothdurft. Mit 15 Abb. . 1032
Planmäßige Körperübungen Von Dr. Fischer-Defoy. Mit 18 Abbildungen 782/83
Mensendieck-Gymnastik Von Dr. Günther 898
Selbstbau eines Faltbootes (Zweisitzer) Mit 39 Abb. 140
Selbstbau eines Eskimo-Faltkajaks. Von H. Graß. Mit Abb. 1224